

給食だより 令和7年度 春号

祝 ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。新しい環境での生活が始まり、緊張や不安などで心身ともに疲れやすい時期ですが、子どもたち1人1人のペースに合わせながら、徐々に生活リズムを整えていきましょう。

栄養課では、今年度も子どもたちの健やかな成長を支えることができる給食づくりに励んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

元気な1日は朝ごはんから

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを準備する時間が無かったり、朝ごはんを食べる習慣の無いご家庭もあるかと思いますが、私たちの体は、眠っている時もエネルギーを消費するため、朝起きた際は脳も体もエネルギーが不足した状態です。

朝からエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはん で 3つのスイッチ ON！

脳の目覚ましスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

黄色の食品
炭水化物

からだの目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上昇し、朝から元気に過ごすことができます。

赤色の食品
たんぱく質

おなかの目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が活発に動いて排便のリズムがつくられます。

緑色の食品
ビタミン
ミネラル
食物繊維

3色の食品をバランスよく組み合わせて食べましょう！

朝ごはんでは、黄色(炭水化物)、赤色(たんぱく質)、緑色(ビタミン・ミネラル・食物繊維)を一品ずつとる事がおすすめです。

準備する時間がない場合には、前日のおかずの残りなどを活用し、菓子パンやおにぎりのみの朝ごはんは栄養が偏るため避けましょう。

おうちの方が朝ごはんを食べていないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。まずは休日から、家族で朝ごはんを食べる習慣を付けていきましょう。

食で 春 を感じよう

少しずつ暖くなり、春らしさを感じられるようになってきました。日本には四季があり、その季節ごとにおいしい食材や料理があります。春にはどんな食材があるのでしょうか。

●いちご

5～6粒程食べれば1日の必要量の半分を補うことができるほどビタミンCが豊富で、ストレス緩和や美肌効果が期待できます。いちごの赤い色はアントシアニンによるもので、視力回復に効果的です。また、食物繊維の一種であるペクチンも含まれるため、腸内環境の改善にも役立ちます。

●かつお

温かい海を好むかつおは、年に2回旬を迎える事でも知られ、春の初鰹、秋の戻り鰹とも呼ばれる魚です。初鰹はクセが少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。かつおには、たんぱく質の吸収をサポートするビタミンB6や貧血に良いとされる鉄分などの栄養素も豊富に含まれています。

●アスパラガス

アスパラガスに豊富に含まれるアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸をエネルギーに変え、神経や筋肉の疲れをとる効果があります。穂先の部分には毛細血管を丈夫にするルチンが含まれているため、血行促進効果があり、冷え性予防に役立ちます。

●あさり

あしりは高たんぱく・低カロリーでビタミンB12が豊富に含まれ、葉酸と協力し合って赤血球をつくります。

●たけのこ

たけのこは、たんぱく質が豊富で、ビタミンB1、B2、ミネラルを多く含みます。食物繊維も豊富なため、便秘や大腸がんの予防に効果的です。また、うまみ成分としてグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸が含まれています。

たけのこを茹でると、白い物質が出ますが、これはチロシンが結晶化したもので、人体に害はありません。

旬を味わう給食紹介

4月の給食では、たけのこごはんが登場します。旬のたけのこの香りや、味を楽しみましょう。